

5.020 Polievka fazuľová so sójou - mliečna 100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	13,00	13,00	13,00	13,00	13,00	13,00	15,00	15,00
mlieko	7,00	7,00	7,00	7,00	9,00	9,00	10,00	10,00
sója suchá	0,80	0,80	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50
zemiaky	1,80	1,24	2,00	1,40	2,00	1,40	3,00	1,80
fazuľa suchá	0,80	0,80	1,00	1,00	1,25	1,25	1,50	1,50
cibuľa	0,20	0,17	0,20	0,17	0,30	0,25	0,40	0,34
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,30	0,30
bobkový list	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
kôpor čerstvý	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Fazuľu, sóju preberieme, umyjeme, namočíme, necháme stáť, prilejeme vodu, varíme s pridaním bobkového listu a cibule. Do skoro mäkkej strukoviny dáme umyté, očistené na kocky nakrájané zemiaky a povaríme. Polievku zahustíme zápražkou (z nasucho opraženej múky), rozriedime olejom a mliekom, povaríme, dochutíme cukrom, soľou a zjemníme maslom. Pred podávaním pridáme umytý, posekaný kôpor, podľa chuti ocot a varíme ešte 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	601	144	7,47	5,1	0,9	15,4	3,1	220,8	1,6	0,028	0,2	0,2	3,6	0,0

B	692	166	8,70	5,5	0,9	18,2	3,8	133, ₉	1,9	0,03 0	0,2	0,2	3,9	0,0
C	852	204	10,8 7	6,8	1,2	22,2	4,6	167, ₃	2,3	0,03 6	0,2	0,2	4,1	0,0
D	101 2	243	12,8 5	8,0	1,5	26,5	5,6	191, ₁	2,8	0,04 0	0,3	0,2	4,9	0,0